

# どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

## 「すみだ食育フェス2020」を見てきました

墨田区保健計画課の主催で、例年6月に展示、ランチタイムセレモニー、講演会、こども商店街等を含めて実施されていましたが、今回は11月26日（木）から11月29日（日）まで区役所のアトリウムにおいて、「食育でみんながつくる笑顔の環」のテーマで、展示のみに縮小されて開催されました。展示パネルを見てまわると、タイトルには、



SDGs（持続可能な開発）、都産都消、食品ロスを減らす、といったものにも焦点があてられています。すみだの食育は、2005年6月に国が制定した「食育基本法」に基づき、

2007年6月に「みんなが健康でたのしい食環境を豊かな人生をおくる」ことを目標に「墨田区食育推進計画」が策定され、区民、地域団体、NPO、事業者、企業、大学等が協働して、すみだらしい食育文化を育む、区民運動として開始されました。2008年に「すみだ食育推進リーダー育成講習会」を開講して、2009年にはその卒業生20名を中心に「第一回すみだ食育フェスティバル」が開催されました。企画から実行まで、参加団体との交渉、情報交換等の経験は翌年の「すみだ食育godネット」設立の原動力となりました。



◆「岩瀬健太郎さん」にお聞きしました。食育に興味を持ちました。食育に

持ったきっかけは何ですか？ 私は石原で生まれ育ち、親は煎餅屋を営んでいましたが、高校時代は、自分で作ったもので人を幸せにしたいと、飲食店を開業することが夢でした。31歳の時にイタリア料理店「ファーストペンギン」のオーナーシェフとして独立して現在に至りますが、子どもができたことがきっかけで、すみだの食育活動に関わるようになりまし

◆「石塚美久（みく）さん」（旧姓：中川さん）に同じ質問をしました。私は京島で生まれ育ち、父親は中川医院の院長をしています。子どもの頃から食について興味があり、東京家政学院大学で学び、管理栄養士として、様々な仕事に携わっています。子どもができたことで、幼児の食育活動に積極的に参加するようになりました。墨田区の推進する「すみだ食育推進リーダー」



「すみだ食育godネット」の会員です。今回のパネル展の来場者は、新型コロナウイルスの影響や寒い時期ではありましたが、期間中、来場者が絶えることはなかったようです。皆さん、熱心にアンケートを記入していました。それだけ食育に期待が大きいのでしょうね。



（記者私は「すみだ食育推進リーダー育成講習会」の1期生（20名）の一人で、現在までの「すみだの食育」の進展は目覚ましいことが分かります。2015年6月に、この墨田区で「第10回食育推進全国大会」が開催されて、2日間で約8万人の来場者がありました。来年は、東京五輪パラリンピックですので、「すみだの食育」を海外へ発信する良い機会になりそうですね。

お母さんはケーキ屋「駄馬の功績」その21 山谷 いく

一冊の本が届けられた。公民という中学校の教科書である。「これ見てくださいよ、お宅のご主人が載ってるんですよ」老眼鏡を取り出して覗く。確かに、公民と書かれた教科書の表紙に、指摘されて初めてわかる米粒ほどの夫が、餅つきする生徒の後ろに赤いベスト姿で写っていた。「どうしてまた、こんなことになったんですか」といぶかる私に「いや、野村さんの功績ですよ」。かつて、私は長女を私立の付属中学校に入れようと試みた。めずらしく夫が反対し、自分の母校である墨田中学校にすると譲らない。公立の学費の安さもあって妥協した。夫のPTA活動はそこから始まり、次女の卒業まで6年間続いた。

初めてPTA会長となったのは2年目の春だった。古参のある役員がやゆするかのように「駄馬の会長」と呼んだ。競走馬に例えれば歴代の会長はサラブレッド。片や、親から譲られた財産も学歴もない。そのうえ常識の枠からもはみ出し加減な新会長を「駄馬」はうまく表現した言葉である。夫は駄馬なりの会長を務めた。

出来の悪い生徒と呼ばれる子供たちにもサッカー部を作る夢がある。そんな子供たちと荒川の土手に集合し、真夏の炎天下、泥と汗にまみれサッカー部を作るための練習である。高校時代にサッカーに明け暮れ、審判員の資格まで取っていた駄馬会長

は、ピー、笛を吹きながら走る。練習の後は、自営業の店からアイスボックスに詰めて持ち出したコーラを振舞いながらのミーティングとなる。子供たちは駄馬会長を友達のように「野村さん、野村さん」とサッカー以外の話題にまで輝きながら喋る。駄馬はそんな子供たちが好きだった。会長を3年ほど続けた頃、子供たちに対する思いが学校と父兄とでは違いがあり過ぎることに気付いた。教育は学校だけに押し付けて任せて

は駄目だ。駄馬会長の口癖のようになる。時の校長は、駄馬の考えを受け止める柔軟さがあった。校長と駄馬はいつしか意気投合し、一般の先生方の協力も得られるようになった。地元の人々や社会で活躍している方々を講師として学校に招き、子供たちに体験談を披露していただく「ふれあい学習」を実現させることができたのである。教科書「公民」の33ページに「ふれあい学習」を全国に先駆けて墨田中学校が行ったとの、ほんの数行と表紙と同じ写真が掲載されている。

届けられた教科書を手にし、自分の写真に照れる様子もなく夫は嬉しそうである。娘たちと4人で回し読みした後で、長女は、「お父さん、報われたね。お金にもならないPTAって言われ続けたものね」次女は「いえ、親父は、教科書に載るくらいがせいぜいの人生かよ」粹がつて男言葉を使う18歳である。自営業の仕事を抜け出しては学校に出かける夫に「金にならないPTA」と言い続けた妻の感想は・・・娘たちが代弁していた。

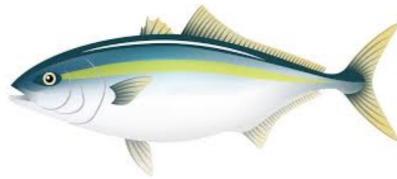
<12月の惣菜>

手軽にクッキング 122

「寒ぶりのちり蒸し」

<材料>2人分 (1人分195kcal)

ぶり (2切れ)	140g
塩	少々
酒	少々
しめじ	1/2個
ブロッコリー	1/4個
大根 (2cm)	60g
赤唐辛子	1本
しょう油	小さじ1
柚子汁	小さじ1
だし汁	小さじ1



<作り方>

1. ぶりは、1切れを2つにそぎ切りし、酒と塩を振る
2. しめじとブロッコリーは小房にわける
3. 大根は皮をむき、箸であなをあけ、唐辛子をさしてすりおろし、紅葉おろしをつくる
4. かけ汁 (しょう油・柚子汁・だし汁) を合わせておく
5. バット (深皿) にぶりを入れ、2の野菜を添えて蒸し器で10分蒸す (鍋に湯を張り、深皿に入れて蒸しても良い)
6. 器に、蒸し上がった5を盛り合わせ、3の紅葉おろしをのせ、4のかけ汁を添える

◆いなだ→わらさ→ぶりと呼び名が変わる出世魚です。魚の脂に含まれるEPAやDHAの有効な成分を取り込んで、寒いこの時期をお元気にお過ごしください。

(協力：食育支援部)

「久しぶりのお出かけ」 太田 雅子

先日、友人から新型コロナウイルス感染症拡大予防で家の中ばかりに居ないで、上野にある湯島天満宮の菊祭りに行かないかと、お誘いを受けて、早速出かけました。菊の花は、大きな植木鉢に一本ずつ植えられて、莖



は1メートル位あり、その上に赤ちゃんの顔よりも大きな黄色と白の大輪の花が、みんな見てねと言わんばかりに咲いています。このような一群の鉢植え

の菊が、何か所にも数えられないくらい沢山ありました。中には、莖の上に画用紙の様なものを取り付けてあり、その上に、大きな花びらが7、8枚大きく広がっている鉢植えもありました。また小型の盆栽風のお皿の上には、岩があり、その上に、しがみつくように、紫、白、黄色の菊の花が咲いていました。これらの作品を鑑賞しながら、どんな方が、このような菊を育てているのかと、思わずにはいられません。毎日のお手入れはどうしているのか、水やりだけでも大変でしょうし、きつと子供を育てるように、丹精込めた作業なのだと思います。この日は、たまたま11月15日の七五三のお祝いの日で、晴着を着た子供たちが、おじいちゃん、おばあちゃん、ご両親と一緒ににお参りに来ていました。3歳の女の子は靴を履いて、可愛い着物の上に被布(ひふ)を着て、5歳の男の子は羽織、袴で

凜々(りり)しく、7歳の女の子は、振袖姿で、とても可愛かったです。私の3歳の頃のことばかり、あまり思い出せませんが、5歳



の時のことは良く覚えていません。洋服でお参りをした後、私と同じ靴を履いた子がいて、片方を間違えて履いて帰宅してしまいました。今の女の子は、七五三をお祝いする何年も前から髪を伸ばしているようで、綺麗に髪を上げてかんざしを挿して、とても可愛いです。

帰り道、上野のお山は紅葉になっていくかしらと思いつつ、上野駅に向かうと大きな銀杏の木が輝くばかりに黄色に染まり、ハラハラと散つ

た落ち葉を踏みながら、今日の一日に思いを巡らし、沢山の素晴らしい菊の花を鑑賞し、七五三の可愛い子供たちを見て、幼かったころを思い出しながら、無事に帰宅することができました。今日も、良い一日でした!



「シニア人材バンク 登録者募集中」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動を行っています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか?

(4) 元気で100歳!! 墨田で生きよう!! 定年後の大きな生きがい発見!!

令和2年度 第5回 生きがい講座

# 認知症を予防する“脳によく効く”食事の話!

アンチエイジングの専門家による「認知症と腸内環境」

【日時】 令和3年1月20日(水) 午後1:30~午後3:30

【会場】 すみだ女性センター ホール (押上2-12-7)

【費用】 無料 【定員】 40名

【対象】 おおむね55歳以上の方

※マスクを着用の上、おこしてください。新型コロナウイルス感染拡大防止の為、変更・中止する場合があります。ご了承ください。

## 【滝田 実千代：講師プロフィール】

- 日本デトックス株式会社 代表取締役
- 日本アンチエイジングフード協会リーダーマイスター
- 日本抗加齢医学会 正会員
- 臨床分子栄養医学研究会 会員
- アンチエイジングの視点から、食と医療と農業をコラボして、健康で美しく年を重ね人生を豊かにする様々な事業を展開。

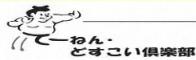


☆健康で長生き! ☆

食事と腸内環境からみた「認知症の予防に効果的な食材や食事の話」

☆どなたでも、お気軽にお越しください☆

お電話にて、以下へお申し込みください (平日 午前10時 ~ 午後4時)



NPO法人 てーねん・どすこい倶楽部

事務局 ☎ 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578

■企画・運営：NPO法人てーねん・どすこい倶楽部(墨田区東向島1-17-8)

■主催：墨田区

※令和2年度第3回セカンドステージセミナーは新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、中止となりました。ご了承ください。



つながる  
墨田区

発行 墨田区福祉保健部高齢者福祉課  
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20  
電話 03-5608-6168 FAX 03-5608-6404

編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部  
〒131-0032 東京都墨田区東向島1-17-8  
電話 03-5631-2577 FAX 03-5631-2578  
(受付時間：平日午前10時~午後4時)  
メール [tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp](mailto:tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp)  
ホームページ <http://tehnendosukoiclub.jp.org/>

相変わらず新型コロナウイルスの感染者が減少しない。このウイルスは野山の草木には感染しないのだろうか? もしも感染するようだと、この地球上の酸素の供給源が絶たれて、生き物が全て死滅してしまう。太古の恐竜のように。今現在そうならないのは何故なのか? 草木は、このウイルスに抵抗力があるはず! 薬もりが長引くと、こんな妄想をしてしまうのかも

編集後記